

Allgemeine Tipps für weniger Verletzungen dank guter Fitness

Wir wissen es im Grunde alle: Bewegung ist Gold wert für unsere Gesundheit. Wer sich regelmässig bewegt und ausgewogen ernährt, erhöht sein allgemeines Wohlbefinden und vermindert das Verletzungsrisiko.

Der Alltag bietet viele Möglichkeiten für den Einstieg zu einer besseren Fitness:

- ▶ **Verbringen Sie viel Zeit an der frischen Luft**
- ▶ **Mit dem Velo oder zu Fuss zur Arbeit**
- ▶ **Täglich ein flotter Spaziergang**
- ▶ **Ernähren Sie sich gesund und bewusst**
- ▶ **Nehmen Sie sich Zeit zum Essen**
- ▶ **Trinken Sie genügend**
- ▶ **Stärken Sie Ihre Muskulatur**
- ▶ **Stehen und gehen Sie aufrecht. Dadurch weitet sich der Brustkorb, und man kann freier atmen.**
- ▶ **Wer lange steht, verfällt schnell ins Hohlkreuz, daher immer wieder auf- und abgehen und zwischendurch einen Fuss erhöht aufstellen.**
- ▶ **Gleiches gilt bei langem Sitzen: Sorgen Sie zwischendurch für Bewegung, stehen Sie zum Beispiel zum Telefonieren auf.**
- ▶ **Heben und tragen Sie Lasten nah am Körper.**

Olfen Patch® Das Schmerzpflaster mit langanhaltender Wirkung

Wirkung

- ▶ schmerzlindernd
- ▶ entzündungshemmend
- ▶ abschwellend
- ▶ wirkt bis zu 12 Stunden

Anwendung

- ▶ Olfen Patch® ist für die lokale Behandlung von Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen als Folge von Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen geeignet.
- ▶ Morgens und abends auf die zu behandelnde Stelle aufkleben.
- ▶ Praktische und einfache Handhabung: Beutel öffnen, Schutzfolie ablösen und Pflaster aufkleben.
- ▶ Bei Anwendung über grossen Gelenken, wie Ellenbogen oder Knie, Olfen Patch® mit einem elastischen Netzstrumpf fixieren.
- ▶ Therapiedauer maximal 14 Tage.



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Mepha Pharma AG, www.mepha.ch

Besser informiert über Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen



Die mit dem Regenbogen

Die mit dem Regenbogen



Olfen Patch® Lang anhaltende Wirkung

- ▶ Eine **Prellung** entsteht durch einen Stoss, Schlag oder Sturz. Es bildet sich ein Bluterguss im Unterhautgewebe, Muskel oder in der Gelenkkapsel. Die lokal betroffene Körperpartie schwillt an. Eine Prellung ist sehr schmerzhaft.
- ▶ Eine **Zerrung** resp. eine **Verstauchung** ist eine kurzzeitige Überdehnung von Bändern und Sehnen eines Gelenkes. Die Verletzung entsteht meist durch Umknicken oder Überdrehen der Gelenke.

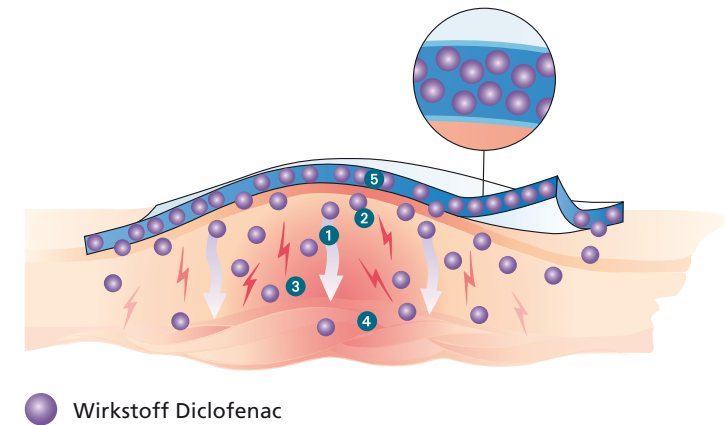
Leichte Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen können selbst behandelt werden. Durch Entlastung, Hochlagerung und Kühlung kann der Heilungsprozess unterstützt werden. Wenn sich die Beschwerden nicht innerhalb weniger Tage bessern, muss ein Arzt kontaktiert werden.

Wirkt dort, wo es schmerzt...

Olfen Patch® wirkt gegen Schmerzen und Entzündungen. Nachdem das Schmerzpflaster auf der Haut haftet, gelangt der Wirkstoff Diclofenac ins schmerzende Gewebe. Dort lindert er die Schmerzen ②, hemmt die Entzündung ③ und verringert die Schwellung ④.

...lang anhaltend.

Olfen Patch® gibt den Wirkstoff laufend, wie aus einem Depot ⑤, in das schmerzende Gewebe ab. Bis zu 12 Stunden lang.



Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen

Wie schnell ist es passiert, sei es im Sport, im Beruf, im Alltag. Ausgerutscht, umgefallen, angestossen oder verdreht: Und schon ist das Gewebe verletzt, der Schmerz entsprechend heftig.

Bei dieser Art von «stumpfen» Verletzungen der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke spricht man von Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen.

